

## BAB V

### KESIMPULAN DAN SARAN

#### A. Kesimpulan

Berdasarkan masalah yang ditemukan dan didukung dengan deskripsi teoretis, data penelitian yang ada serta analisis data yang telah dilakukan, maka dapat diambil kesimpulan bahwa terdapat pengaruh latihan Senam Aerobik *Mix Impact* terhadap *Psychological Well Being* pada Narapidana penghuni Lembaga Perasyarakatan Kelas III Warung Kiara Kabupaten Sukabumi dan ada peningkatan sebesar 0,70 %.

#### B. Saran

Dari hasil penelitian ini peneliti ingin menyampaikan saran sebagai berikut :

1. Diharapkan pada peserta yang baru ingin mengikuti latihan senam aerobik *Mix Impact* diadakan tes awal yaitu dengan mengisi angket *Psychological Well Being* agar dapat terlihat perubahannya
2. Bagi seluruh Narapidana agar tetap melakukan aktifitas berolahraga secara rutin
3. Informasi tentang pentingnya melakukan aktifitas olahraga khususnya senam aerobik didalam Lembaga Perasyarakatan harus disebarluaskan lagi kepada seluruh masyarakat terutama untuk para Narapidana di dalam ataupun diluar Lembaga Perasyarakatan Kelas III Warung Kiara

Kabupaten Sukabumi, karena sangat berpengaruh terhadap *Psychological Well Being* mereka, mereka sangat bahagia.

4. Penulisan ini dapat memberikan pemahaman tentang Pentingnya Kegiatan Olahraga didalam Lembaga Permasyarakatan. Mereka sangat berharap kegiatan Olahraga khususnya Olahraga Senam Aerobik seperti ini diadakan lebih banyak, Karena aktifitas mereka yang monoton didalam Lembaga Permasyarakatan,
5. Penulisan ini juga memberikan informasi kita sebagai makhluk sosial, bahwa mereka bukan penjahat mereka hanya tersesat. Kita sebagai Masyarakat biasa juga turut serta berperan dalam membina para narapidana yang nantinya setelah keluar dari Lembaga Permsyarakatan akan berguna di masyarakat luas.
6. Bagi yang ingin melakukan penelitian yang serupa agar memperhatikan faktor-faktor yang dapat mempengaruhi hasil penelitian serta memperhatikan para sampel.